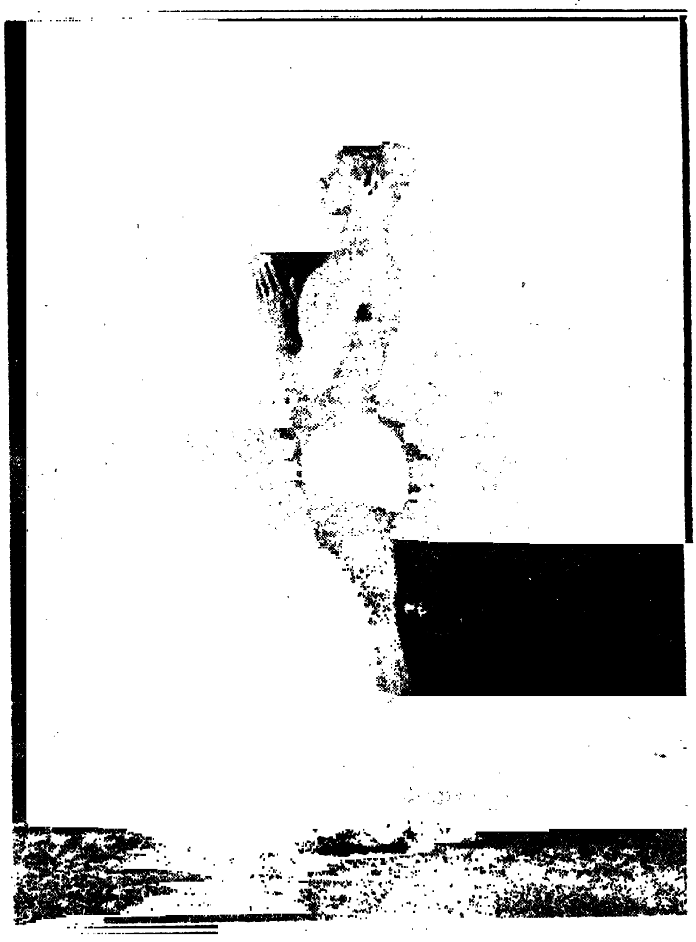
સચિત્ર

નમસ્કાર વ્યાયામ-દર્શક

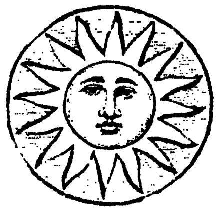


સંવત ૧૯૮૮ સને ૧૯૩૧

કિંમત ૨॥ આના

સચિત્ર

નમસ્કાર વ્યાયામ-દર્શક



લેખક,

વામન સખારામ કુળકર્ણી.

પ્રકાશક,

કેશવ ભિકાજી ઢવળે, ગિરગામ, મુંબઈ.

સંવત્ ૧૯૮૮ સને ૧૯૩૧

કિમ્મત ૨॥ આના.

મુદ્રક—એસ. વ્હી. પરૂળેકર, મુંબઈ વૈભવ પ્રેસ, સૅંડહર્સ્ટ રેાડ,
ગીરગામ-મુંબઈ. નં. ૪.

પ્રકાશક—કેશવ ભિકાજી ઢવળે, (રામચંદ્ર બિલ્ડીંગ)
ગીરગામ, મુંબઈ. નં. ૪.

પ્રસ્તાવના

સૂર્યનમસ્કાર એ વ્યાયામનો પ્રકાર મહારાષ્ટ્રમાં ખૂબ પ્રતિષ્ઠા પામેલો તથા લોકપ્રિય છે. એ વ્યાયામના પ્રકારમાં શરીર સંપત્તિની વૃદ્ધિ સાથે ધર્મ ભાવના પણ પોષાય છે. નાની વયનાં એટલે તેર વર્ષની અંદરની વયનાં બાળક બાળિકા માટે બીજા વ્યાયામના પ્રકાર ભારે પડે તેમ છે પણ તેવાઓને આ વ્યાયામ અનુકૂલ થાય છે. આ સૂર્યનમસ્કાર વ્યાયામ પદ્ધતિનું નાનું સચિત્ર પુસ્તક ઘણીજ ઓછી કિંમતે પ્રસિદ્ધ કરવામાં તેના લેખકનો હેતુ એના પ્રચારનો છે. આ નાનું પુસ્તક ગુજરાતી પ્રજાને ઉપયોગી થશે એમ મારૂં માનવું છે.

આશ્વિન શુદ્ધ ૩ શકે ૧૮૬૩
ભડોચ.

છોટાલાલ બાલકૃષ્ણ પુરાણીક.

॥ ૐ શ્રી હરિઃ ॥

લેખકનું હૃદ્ગત.

(૧) ભારતીય બાલ-ગોપાલની શારીરિક નિકૃષ્ટાવસ્થા તરફ નજર કરતાં હૃદય વિષણ્ણ થાય છે. એ સર્વ બાલ મિત્રો, જેમના ઉપર ભારતની ભાવિ રાષ્ટ્રોન્નતિનો મુખ્ય મદાર છે, તેમના સહચારી બંધુઓના તથા જેમને શરીર સુધારણા માટે થોડી પણ સગવડ હોય, એ સઘળા દેશબંધુઓના હિતાર્થે, અતિ અલ્પ સમય રોકનારી પણ ત્વરિત ફલદાયી માનસિક-શારીરિક બલપ્રદ સરલ કસરત પદ્ધતિનું એકાદ ન્હાનું, (સ્વલ્પ કિમ્મતનું) ઉપયોગી પુસ્તક હોવું જોઈએ, એવા વિચારથી " નમસ્કાર વ્યાયામ દર્શક " લખવામાં આવ્યું છે.

(૨) અમારી વ્યાયામશાળા (મહારાષ્ટ્રીય વ્યાયામ મંડળ તિલક રોડ, પુના) ના મુખ્યાધિપતિ શ્રીમંત સરકાર બાળાસાહેબ પંત પ્રતિનિધિ-સંસ્થાન ઔંધનું લખેલું સુપ્રસિદ્ધ સૂર્યનમસ્કાર સંબંધી વિસ્તૃત માહિતીનું પુસ્તક પ્રકટ થયુ હોવા છતાં, આ પુસ્તક લખવાનું શું કારણ? આવો પ્રશ્ન સહજ ઉદ્‌ભવે છે. તેના ખુલાસામાં લખવાનું કે મ્હારા સ્વાનુભવથી " નમસ્કાર " કરતાં મ્હને જે કંઈ માહિતી લાભ અનુભવ પ્રાપ્ત થયો છે, તે મ્હારા સર્વ બાલમિત્રોને અને સમવયસ્ક યુવકબંધુઓને વિદિત કરવા, તેમજ તેઓ પણ નમસ્કાર વ્યાયામથી યથેચ્છ લાભ ઉગવે એવા આશયપૂર્વક આ પુસ્તિકા લખવામાં આવી છે. ઉપદેશ આપવાની ધૃષ્ટતાથી નહી.

(૩) આ પુસ્તકમાં સૂર્યનમસ્કાર સંબંધી શાસ્ત્રીય માહિતી, શંકા-સમાધાન, કિંવા કંઇ પણ અન્ય વિવરણ-વિવેચન કરવામાં આવ્યું નથી. કારણ પ્રથમતઃ લેખક પોતેજ અભ્યાસી અને અનભિજ્ઞ હોવાથી એ પ્રકારની બાહુલ્યતાનો દંભકેદાવો કરતો નથી. તદુપરાંત

આ પુસ્તિકા જે બાલબંધુઓને માટે લખવામાં આવ્યું છે, તેમને આ વ્યાયામ પદ્ધતિનો પ્રત્યક્ષ અંગત અનુભવ લીધા પૂર્વેજ વિચિકિત્સા શંકા સમાધાન સંબંધી ચર્ચા કરવાની ટેવ ન પડે એ હેતુ પણ ખાસ લક્ષમાં રાખવામાં આવ્યો છે, કારણ કે જાતિ અનુભવ ઉપરથી આ અભિનવ લેખક જાણી શકયો છે કે, શ્રીમંત સરકારનાં લખેલાં પુસ્તકની શાસ્ત્રીય વિચિકિત્સા તર્ક ચર્ચાને યોગે મધ્યમ વયના (૧૨ થી ૧૮ વર્ષની ઉમ્મરના) બાલમિત્રો તરફથી જેટલી શ્રદ્ધાપૂર્વક તેનું વાંચન અને પરિશીલન થવું જોઇએ, તેટલું થતું નથી; અને એથી ન્હાની વયના એટલે બાર તેર વરસ સુધીની ઉમ્મરના બાળકોને વાંચવા સમજવા માટે આ પુસ્તક જડ અને બોજારૂપ જણાય છે. પ્રથમનું પરિણામ આ પુસ્તકનું વાંચન કઠિન તેમજ તર્ક વિતર્ક પૂર્ણ હોવાથી અનાસ્થા યોગે બાલ મિત્રોને માટે ઉચિત નહીં નિવડવાથી, તેમની દૃષ્ટિ અનાયાસે બીજી ત્રીજી વ્યાયામ પદ્ધતિઓ તરફ ખેંચાય છે. એ સીવાય વ્યાયામનાં સાધન સ્થલ કે સમયના અભાવે, અથવા કામકાજમાં રોકાઈ રહેવામાંથી નમસ્કાર વ્યાયામ નિયમિત થઈ ન શકે, એથી નિષ્ફળતા કે ઉદાસિનતા પ્રાપ્ત થાય છે. વળી વ્યાયામના પ્રચલિત સમયમાં પણ કોઇ વખત ચહેરા પર લાલ સુર્ખી અને તેજસ્વિતા છાઇ રહે છે, ત્યારે કોઇ વખત એકદમ આજારી થઈ ગયો હોય એવી મલીનતા અને ફીકાશ નજરે પડે છે. કેટલીક વખત નજીવાં કારણસર મસ્તકનો દુઃખાવો થઈ આવે છે, એ બધાંનું કારણ આહાર વિહારાદિની અનિયમિતતા અને ત્વરિત ફલદાયી અલ્પકાલીન સરલ વ્યાયામ નિયમિત કરતા રહેવાની બેદરકારી અથવા અજ્ઞાનતાજ હોય છે. આવા પ્રસ્તુત યોગાયોગોનું નિરીક્ષણ કરતાં જણાય છે કે થોડી મહેનત અને થોડાજ સમયની અપેક્ષાવાળી ન્હાનાં બાળકો માટેનાં આવી સરલ વ્યાયામ પદ્ધતિનો એકાદ પુસ્તકની આપણી ભાષામાં ખાસ આવશ્યકતા જણાતાં, આ સુચના પદ્ધતિ પ્રકટ કરવામાં આવી છે અને આશા છે કે જનતાદેવી તેનો જરૂર આદર કરશે છેવટ મ્હારી બાલવયમાં

મ્હને "વ્યાયામ" માં રસ લેતો કરનાર પે. વા. ફતુભાઇ ઉસ્તાદ તેમજ મારા પડતીના સમયમાં મને સક્રિય પ્રોત્સાહન અને મદદ આપીને આ સ્થિતિ પર્યંત લઈ આવનાર મ્હારા, વડીલબંધુ બબનરાવ, અને પ્રો. દત્તોવામન ઉર્ફે દાદાસાહેબ પોતદારનો તેમજ આ ન્હાની સરિખી પુસ્તિકાને પ્રકાશમાં લાવવાનો સુયોગ આપનાર રા. રા. કેશવ ભિકાજી ઢવળેનો પણ કૃતજ્ઞતાપૂર્વક આ સ્થલે આભાર વ્યક્ત કરીને આ હૃદયાવિષ્કરણ સંબંધી બે બોલનો ઉલ્લેખ અહીંજ પરિપૂર્ણ કરૂં છું.

ચૈત્ર શુકલ ૧૨ શકે ૧૮૫૩ કાંદેવાડી–મુંબઇ નાં૦ ૪.	સર્વ સ્વદેશવાસીનો નમ્ર સેવક વા. સ. કુલકર્ણી.

———:0:———

॥ ૐ ॥

વ્યાયામ સંબંધી વિશેષ વિવેચન.

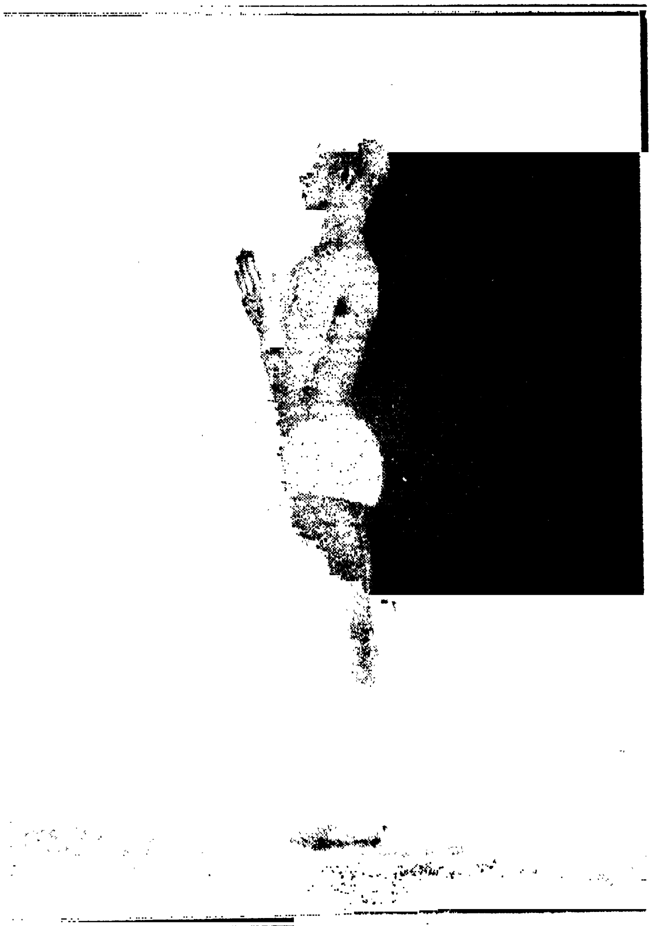
આગળ દર્શાવેલા અનુક્રમ પ્રમાણે સતત ૬ મહીના સુધી સૂર્યનમસ્કારની વ્યાયામ કરવાથી શરીરના ભિન્ન ભિન્ન સ્નાયુઓ ઉપર તેની અસર–તેનું પરિણામ સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. પ્રત્યેક નમસ્કાર પૂર્ણ થયા પછી શરીરના સર્વ સ્નાયુઓને અને શરીરના સઘળા ભાગોને એક સરખી તાન લાગીને સરખીજ કસરત મળે છે કે નહી, તેની તપાસ કરવી. જો કોઈ ભાગને ઓછી વધારે કસરત મળતી હોય, તો તેને એક સરખી મહેનત મળે એવી કાળજી રાખવી.

———

સચિત્ર નમસ્કાર

ચિત્ર ક્રમાંક ૧ લેા.

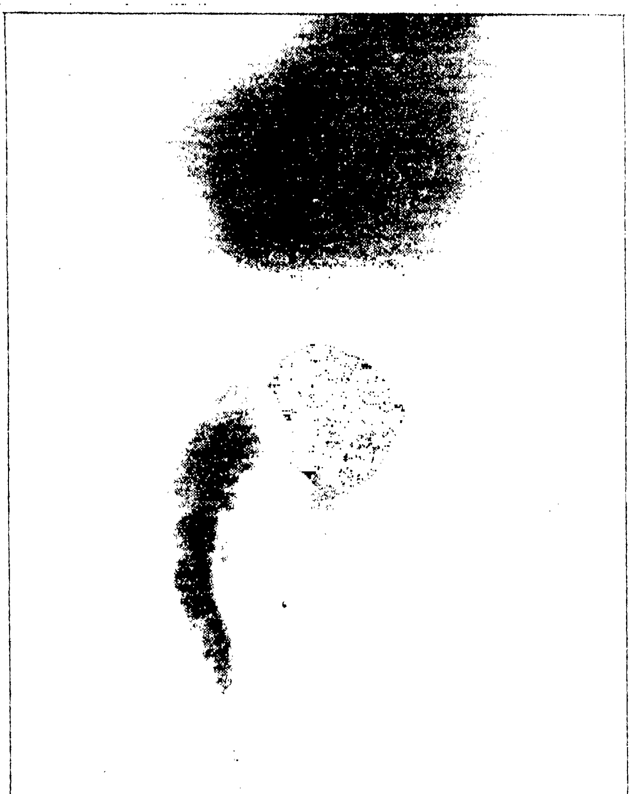
આ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ બન્ને હાથ જોડીને છાતી બહાર કહાડી, પાઠ-ઠાઠ મૂકવી. જોરથી શ્વાસ અંદર ખેંચીને ઉભા રહેવું. ગેાઠણ ટાઈટ કરી બન્ને સાંધા મેળવીને ઉભા રહેવું. બન્ને ચવડા વચ્ચે થેાડું અંતર રાખવું અને દૃષ્ટિને નાસાગ્રે રાખવી.



પરિણામઃ—જે બાળકેાને વાંકા વળવાની આદત હશે, તે આસ્તે આસ્તે દૂર થઈ જશે. કમ્મર સરળ (સીધી ટાઈટ) રાખવી પડતી હેાવાથી, થેાડા દિવસ કમ્મરને જરા કળ વળવા જેવું લાગશે. અને દૃષ્ટિ નાસિકાગ્રે એક સરખી સ્થિર રાખવાથી મસ્તકને પણ કળ લાગશે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૨ જો.

ઘણા બાળકોને આ સ્થિતિમાં શરીર જલ્દીથી લાવવાનું બનતું નથી. તેવા બાળકોએ પ્રથમ પોતાના હાથ સરળ (સીધા) ઉંચા કરવા ત્યાર બાદ એવીજ રીતે લાંબી ઝોક આપીને બન્ને હાથોનીચા લાવી બન્ને પગની બાજુમાં સીધા લાંબા ટેકવી રાખવા હાથ ટેકાવતી વખતે બન્ને ગોઠણ આગળની બાજુમાં નમી કે વાંકા ન વળી જાય તેની સંભાળ રાખવી.



પરિણામ:-સઘળું પેટ શ્વાસ ખેંચીને અંદર લેવાનું હોવાથી પેટના સઘળા સ્નાયુઓ તેમજ આંતરડાંઓને એ સરખી મ્હેનત અને કસરત મળે છે, એજ મુજબ પેડુના, પીઠના, ડોકના પછવાડેના ભાગના તેમજ ખભા. અને ઢગરાના ભાગોને તથા સ્નાયુઓને એકસરખી કસરત મળવાથી તે બધા ભાગોના સ્નાયુ મજબુત થાય છે આવી રીતે ઝોકે લેવાનું કારણ એ છે કે, વયોમાનનાં વાર્ધક્યથી જેમની કમ્મર જલ્દીથી વળતી ન હોય, તે પણ વળી જાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૩ જો.

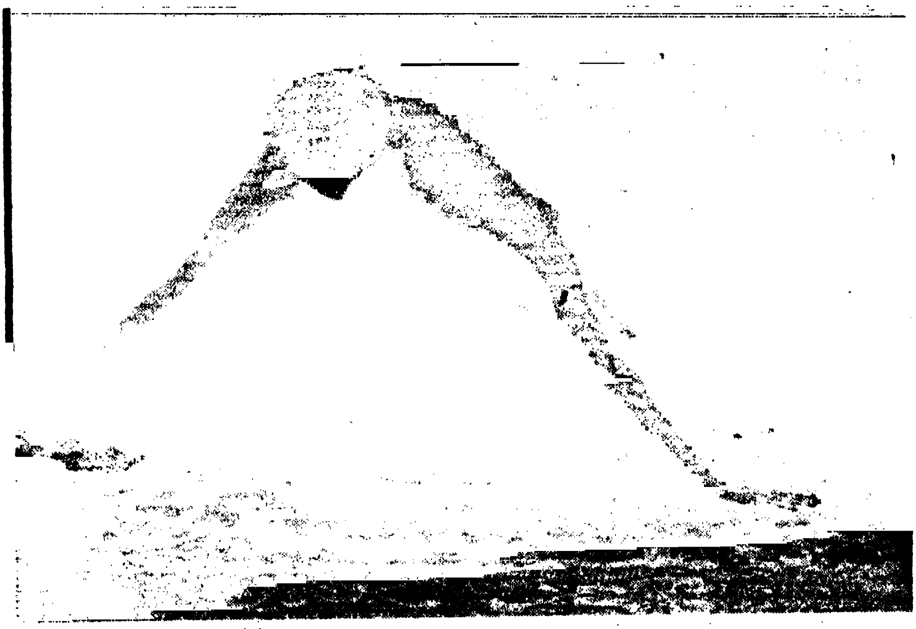
ચિત્ર નંબર ૨ જામાં દર્શાવેલી સ્થિતિમાં ટેકવેલા હાથ તથા ડાબા પગને એજ સ્થિતિમાં રહેવા દઇને, બીજો (જમણો) પગ જેટલો પાછળ લઈ શકાય, તેટલો લેવો, છાતીનો માંચો બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો તેમજ આંખોની દૃષ્ટિ ઉંચી તરફ રાખવા.



પરિણામ:—આ સ્થિતિમાં અને ગળાંના સ્નાયુઓને ખેંચવામાં આવે છે; તેથી તે મજબુત થાય છે; તેમજ પાછળ લંબાવેલા પગની પાછળની બાજુના સ્નાયુઓને પણ સાચી મહેનત મળવાથી તેઓ મજબૂત અને સુદૃઢ થાય છે પહેલાં પાછળ લેતી વખતે જમણો અને ઉઠતી વખતે પણ પ્રથમ જમણો પગ આગળ લાવવાથી બન્ને પગના સ્નાયુઓને એક સરખી કસરત મળે છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૪.

ચિત્ર નંબર ૩ જા માંની સ્થિતિમાં રાખેલા ડાબા પગની પછવાડે જમણો પગ લાવીને મેળવવો. પીંડી અને પોંચાને જમીન સાથે ટેકવેલાજ રાખવાની કાળજી લેવી, પેટને બની શકે તેટલું અંદર ખેંચી લેવું. બન્ને ગોઠણ ટાઈટ રાખવા.



પરિણામઃ—આ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ડોક (ગર્દન) નીચે લેવાથી મસ્તકના સ્નાયુઓ ખેંચાઇને તેમને કસરત મળે છે. પગના પોંચા અને પીંડીઓને જમીન સાથે ટેકવી રાખવાથી પેટના સ્નાયુ-ઓને સારી કસરત મળે છે. તેવીજ રીતે પેટને અંદર ખેંચવાનું હોવાથી તેના બીજા સ્નાયુ પણ મજબૂત થાય છે. કોણીઓ ટેકાવવાને લીધે બન્ને હાથને સારી રીતે પાછળ વાળવા પડે છે એથી બન્ને દંડ તેમજ હાથના સ્નાયુઓને પણ ખેંચાવાની મહેનતથી મજબૂતી મળે છે. ખાંધ ઉપરના અને ખભા પરના સ્નાયુઓ સંકોચાઈ મજબૂત થાય છે. ગળાંની નળીઓને પણ ખેંચ તાણથી કસરત અને મજબૂતી મળે છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૫ મેા.

આ સ્થિતિમાં પગના સાંધા અને પેાંચાઓને આગળની જગામાંથી હલાવવા નહી. મસ્તકને જમીન તરફ લઈ જતાં બન્ને હાથ વચ્ચે લાવવું. મસ્તક અને બન્ને જાંગેા પણ જમીન ઉપર ટેક વેલી રહે તેની સંભાળ રાખવી.



પરિણામઃ—આ સ્થિતિમાં પગની પીંડીઓને કળ લાગે છે. (પણ પગની પીંડીઓ હલાવવી નહીં) એજ પ્રમાણે કાનની નીચેની બાજૂએ રહેલા સ્નાયુઓને પણ કળ મળે છે. ગળાંના સ્નાયુઓનેા સંકેાચ થાય છે.

રજ્જુ બંધનને કળ વળે છે. અને સ્નાયુઓ આ વખતે સંકેાચ પામે છે. એથી તે સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૬ ઠ્ઠો.

આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે નંબર ૫ માં ટેકવેલાં મસ્તક અને છાતી હલવે હલવે થોડે થોડે ઉપર કરતા જવાં તે હાથના સ્નાયુઓને એટલે કાંડાં તેમજ ખભાને બરાબર કસરત અને મહેનત પહોંચે તે પ્રમાણે ઉંચેલેવાં અને ચટ્ટી ઉપર પહોંચે ત્યાં સુધી મસ્તક પાછળ ખેંચતાં જવું.

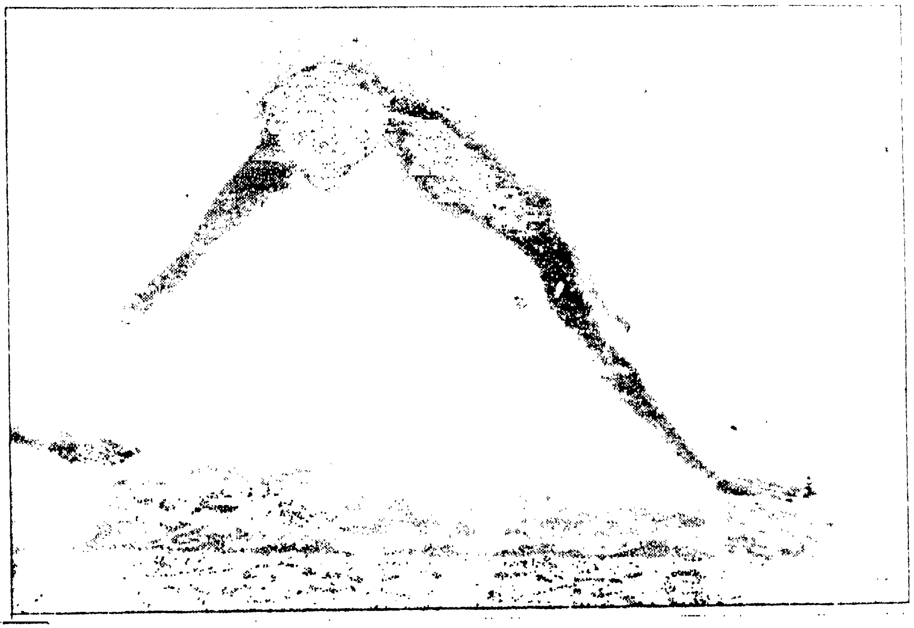


પરિણામઃ—છાતીના, ગળાંના અને પેટના સ્નાયુઓને ખેંચાવાથી કસરત મળે છે, તેથી તેઓ ઘટ્ટ અને સુડોલ થાય છે. હાથ અને દંડના સ્નાયુઓ તણાવાથી બહુજ ઘટ્ટ અને મજબૂત થાય છે,

———

ચિત્ર ક્રમાંક ૭ મો.

ગરદન અને છાતીએ બન્ને હાથેાની વચ્ચે ચિત્ર નં. ૪ માં બતાવેલી સ્થિતિમાં પાછી લાવવી.



પરિણામઃ—ચેાથા નંબરના ચિત્રમાં દર્શાવેલા સ્નાયુઓને આ ચિત્રમાં બતાવેલી સ્થિતિથી કસરત મળેછે અને તેજ સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૮ મું.

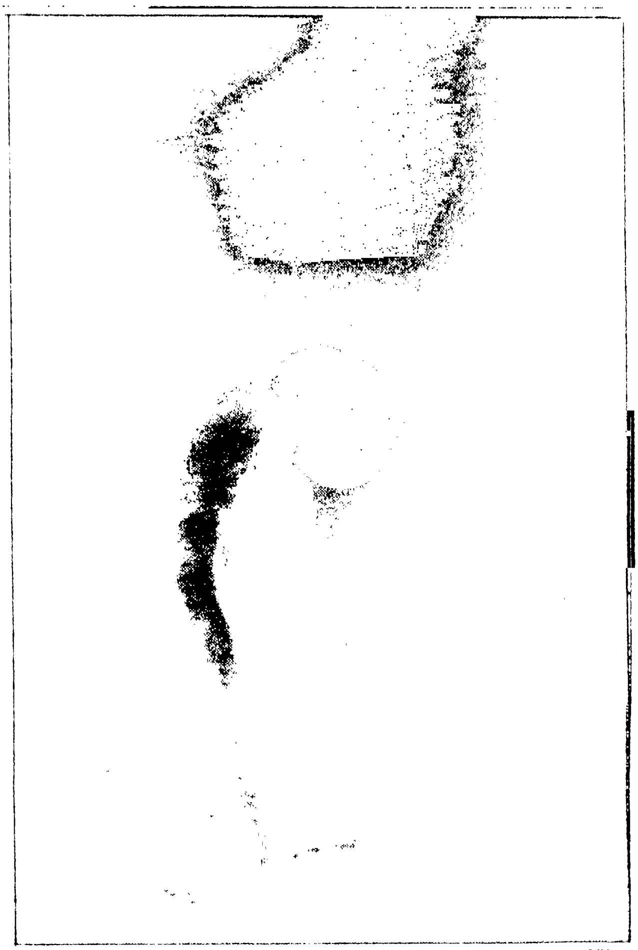
આ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબો પગ પાછળજ રાખીને જમણો પગ પ્રથમ બન્ને હાથોની વચ્ચે લાવવો.



પરિણામઃ—આ ક્રિયાથી ડાબા પગની પીંડીની પાછળના ભાગના સ્નાયુઓને, પેટના સ્નાયુઓને તેમજ પીઠની ડાબી બાજુના સ્નાયુઓને મહેનત મળવાથી તે સુદૃઢ થાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૯ મો.

ચિત્ર નંબર ૨ જામાં દર્શાવેલી સ્થિતિમાં પાછું શરીર લાવવું.



પરિણામઃ—ચિત્ર સ્થિતિ ૨ જામાં જણાવ્યા મુજબ, કમ્મર, ઢગરાના તથા મસ્તકના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે અને તે મજબુત થાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૧૦ મો.

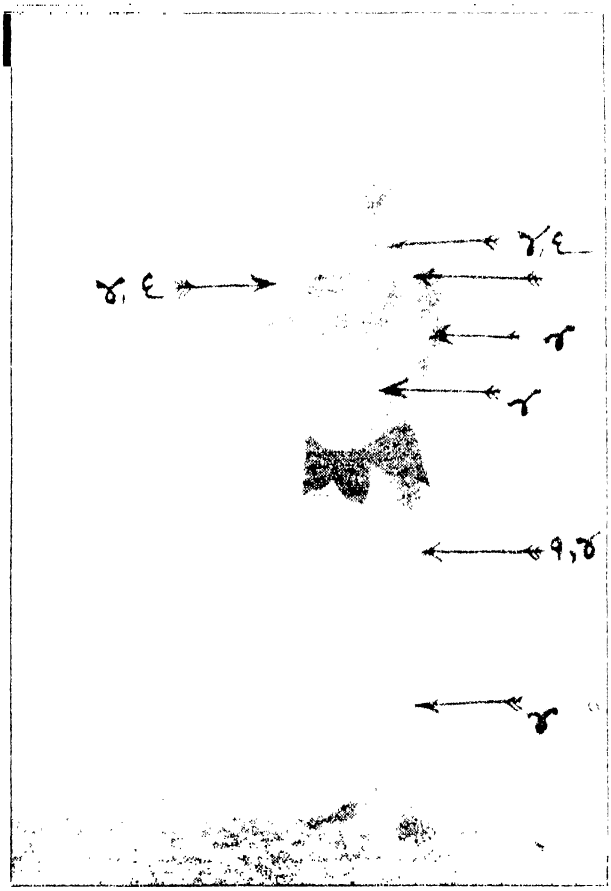
બન્ને હાથ નીચે સીધા રાખીને ટાઈટ ઉભા રહેવું.



પરિણામઃ—આ સ્થિતિમાં ઉભા રહીને નમસ્કારમાં સૂર્ય દેવનાં નામોનો ઉચ્ચાર કરવાનો હોવાથી કુંભકનું બલ વૃદ્ધિ પામે છે. ક્રમાંકે એ નામોચ્ચાર વધતો હોવાથી વધારે વધારે શ્વાસનું સામર્થ્ય અને એટલીજ વિશ્રાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આગળની સ્થિતિ માટે નવીન ઉત્સાહ અને દમની દૃઢતા થાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૧૧ મું.

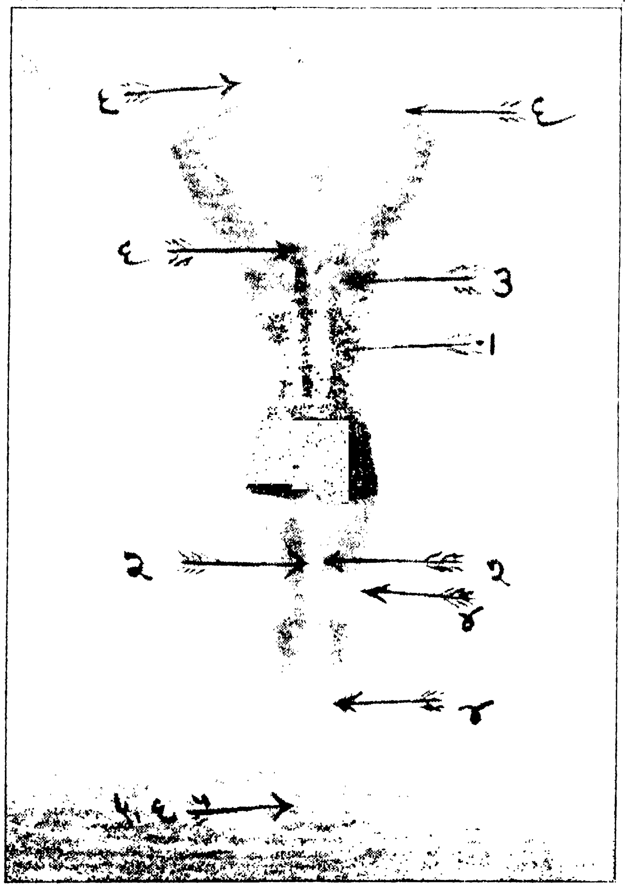
આ સ્થિતિમાં શરીરના આગલા ભાગને ટાઇટ રાખવેા.



પરિણામઃ—આથી સદરહુ વ્યાયામ વડે શરીરના આગલા ભાગેાના કયા કયા સ્નાયુએા સુદૃઢ થાય છે, તે બાણની ટેાંચથી ચિત્રમાં બતાવવામાં આવેલા છે. ક્રમાંક ૧ પેટ સારૂં થાય છે. તે બતાવે છે. ક્રમાંક ૪ પેટ પડખાં, દંડની ત્રિશિરસુ સ્નાયુએા, ગળાની નળીએા, તેએા સંકેાચ વિકાસથી મજબૂત થાય છે. તે કઠીણ અને સુદૃઢ બને છે. ક્રમાંક ૬ ડામાં ગળું, હડપચી અને હાથના સ્નાયુએા તણાઇને દૃઢ થાય છે.

ચિત્ર ક્રમાંક ૧૨ મું.

દર્શાવ્યા મુજબ વ્યાયામ કરવી.



પરિણામઃ—શરીરની પાછલી બાજુના કયા કયા સ્નાયુઓ કઇ કઇ સ્થિતિવડે સંકોચ અને પ્રસરણ પામીને સુદૃઢ થાય છે તે આ ચિત્રમાં દર્શાવેલું છે.

ક્રમાંક ૧ લો પીઠનો વાંક દૂર થઇને સરલતા અને દૃઢતા મળે છે.

ક્રમાંક ૨ જો (સફેદ દેખાય છે તે) જંઘાના પાછળની બાજૂના કયા સ્નાયુઓ દૃઢ થાય છે, તે ચિત્રમાં દર્શાવેલું છે.

ક્રમાંક ૩ જો ત્રીજી સ્થિતિ મુજબ પડખાંના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે તે દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

ક્રમાંક ૪ થો ચોથી સ્થિતિ મુજબ, જંઘાના કયા સ્નાયુઓને ખેંચાણુ અને કસરત મળે છે, અને તે મજબૂત થાય છે એ બતાવવામાં આવ્યું છે.

ક્રમાંક ૫ મો પાંચમી સ્થિતિમાં કયા ઠેકાણાનાં સ્નાયુને બળ વળે છે, અને તે મજબૂત થાય છે તે દર્શાવ્યું છે.

ક્રમાંક ૬ ઠો કયા સ્નાયુઓ સુદૃઢ થાય છે તે બતાવેલું છે.

ક્રમાંક ૭-૮-૯-૧૦ આ પહેલા પાંચે ક્રમોથી ઉલટા પ્રકારની વ્યાયામ હોવાથી એજ સ્નાયુઓને બળ મળે છે.

આરંભ.

**ध्येयःसदा सवितृमंडल मध्यवर्ती । नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी । हारी हिरणमयवपुर्धृतशङ्खचक्रः ॥**

જેમણે બીજમંત્ર સીવાય સાદા નમસ્કાર કરવા હોય, તેમણે ઉપર પ્રમાણે ઉપાસના મંત્રનો શ્લોક બોલીને અનુક્રમે નીચે આવેલાં સૂર્યનારાયણનાં બાર નામનો ઉચ્ચાર કરીને નમસ્કાર કરવા.

१ ॐ मित्राय नमः ।	७ ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।
२ ॐ रवये नमः ।	८ ॐ मरीचये नमः ।
३ ॐ सूर्याय नमः ।	९ ॐ आदित्याय नमः ।
४ ॐ भानवे नमः ।	१० ॐ सवित्रे नमः ।
५ ॐ खगाय नमः ।	११ ॐ अर्काय नमः ।
६ ॐ पूष्णे नमः ।	१२ ॐ भास्कराय नमः ।

જેમને બીજ મંત્રો સહિત નમસ્કાર કરવા હોય, તેમણે પોત પોતાના મનમાં " મારૂં આયુષ્ય, બલ, પુષ્ટી, શૌર્ય, વીર્ય અને ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ થાઓ,"—એનો ભાવ લાવીને નીચે મુજબ બીજમંત્રો સહિત અનુક્રમે નમસ્કાર કરવા.

ॐ ह्राम् मित्राय नमः । ॐ ह्रीम् रवये नमः । ॐ ह्रूम् सूर्याय नमः । ॐ ह्रैम् भानवे नमः । ॐ ह्रौम् खगाय नमः । ॐ ह्रः पूष्णे नमः । ॐ ह्राम् हिरण्यगर्भाय नमः । ॐ ह्रीम् मरीचये नमः । ॐ ह्रूम् आदित्याय नमः ॐ ह्रैम् सवित्रे नमः । ॐ ह्रौम् अर्काय नमः । ॐ ह्रः भास्कराय नमः । ॐ ह्राम् ह्रीम् मित्ररविभ्यां नमः । ॐ ह्रूम् ह्रैम् सूर्यभानुभ्यां नमः । ॐ ह्रौम् ह्रः खगपूषभ्यां नमः । ॐ ह्राम् ह्रीम् हिरण्यगर्भमारिचिभ्यां नमः । ॐ ह्रूम् ह्रैम् आदित्यसवितृभ्यां नमः । ॐ ह्रौं ह्रः अर्कभास्करेभ्यां नमः ।

ॐ ह्राम् ह्रीम् ह्रूम् ह्रैम् मित्ररविसूर्यभानुभ्यो-नमः । ॐ ह्रौम् ह्रः ह्राम् ह्रीम् खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः । ॐ ह्रूम् ह्रैम ह्रौम् ह्रः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः । ॐ ह्राम् ह्रीम् ह्रूम् ह्रैम् ह्रौम् ह्रः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषभ्यो नमः । ॐ ह्राम् ह्रीम् ह्रूम् ह्रैम् ह्रौम् ह्रः हिरण्यगर्भ-मरीचादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः । ॐ ह्राम् ह्रीम ह्रूम् ह्रैम ह्रौम् ह्रः ह्राम् ह्रीम् ह्रूम् ह्रैम् ह्रौम् ह्रः । मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भ मरीचादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ।

ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः ।

નમસ્કારના ઉચ્ચાર બાબત ખુલાસો.

આ નામોચ્ચાર પૈકી છેવટના બે નામોમાં ફરક કરવાનું કારણ એ કે-પહેલાં છ નામોના કિંવા " ह्रूम्..." આદિત્યથી આરંભીને બાર નામોના ઉચ્ચારમાં ગોટાળો થાય છે, માટે પહેલાં છ નામોના ॐ ह्राम् मित्र થી લઈને ह्रः पुष्णे પર્યંત એક અને ह्राम् हिरण्यगभ થી લઈને ह्रः भास्कर પર્યંત એક. આ પ્રમાણે પાયરી પાયરીથી આવવું જોઈએ.

આ નામોના ઉચ્ચારથી ફેફસાંના કેટલીક જાતના રોગો નષ્ટ થાય છે. (તેના સંબંધી સવિસ્તર માહિતી શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણે પુરઃસર "सूर्यास नमस्कार" નામક શ્રીમંતનાં પુસ્તકમાં આપેલી છે, ત્યાં વિસ્તાર પૂર્વક વાંચી જોવી) જેમનાં ફેફસાં અને હૃદય સારાં હોય, તેમનો પ્રાણાયામમાંના કુંભકનો અભ્યાસ સુદૃઢ થાય છે. વિમાન વિદ્યા શીખનારા વિદ્યાર્થીઓની આ વિષયમાં ખાસ પરીક્ષા થાય છે, અને જે વિદ્યાર્થી લાંબા સમય સુધી કુંભક કરી શકે છે તેમનેજ ફક્ત એ શિક્ષણની શાખામાં પ્રવેશ કરવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે, આ પ્રમાણે ઉપર મુજબ નામોચ્ચાર કરવો અત્યંત આવશ્યક છે. વિશેષ આ નામોચ્ચાર વડે કંઠ સાફ રહે છે, હૃદયમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે અને મનમાં એક પ્રકારની પરા શાંતિનો અનુભવ થવા લાગે છે. અર્થાત્ સર્વ વિદ્યાર્થી બાલમિત્રોએ નામોચ્ચાર પૂર્વકજ સૂર્ય દેવને નમસ્કાર કરવા.

પચીસ નમસ્કારની (સમંત્રક) એક આવૃત્તિને માટે ચાર પાંચ મીનીટ બસ થાય છે. એક સંપૂર્ણ નમસ્કારને માટે જૂદી જૂદી દશ સ્થિતિમાં જવાનું હોવાથી બધા મળીને એકંદર ૨૫૦ વખતની (એકસર સાઇઝ) કસરત થાય છે. આ રીતિ અનુસાર દશથી પચીસ મીનીટ સુધી સતત છ મહિના પર્યંત નમસ્કાર વ્યાયામ કરવાથી શરીર ગઠ્ઠાદાર, માંસલ અને મજબૂત બાંધાનું થાય છે. વિશેષ નહી તો ૫ થી દશ મીનીટ પર્યંત પણ હમેશાં આ મુજબ નમસ્કાર કરવા. પાશ્ચાત્ય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો અને સ્નાયુઓ દૃઢ કરવા માટે નિરનિરાળાં સાધનો સાહિત્યોની જરૂર રહે છે, અને એ સાધનો સર્વને ઉપલબ્ધ હોઈ શકતાં નથી. એથી એવાં

ખર્ચાળ સાધનો રાખવાનું બધાથી બની શકતું નથી. પરંતુ આ નમસ્કારની વ્યાયામ પદ્ધતિમાં બીજા કશાં પણ સાધનની અપેક્ષા નથી, અને તેના વડે શરીરના સઘળા સ્નાયુઓનું દ્રઢીકરણ થાય છે, માટે ગરીબ તવંગર સર્વ સ્થિતિના બાલમિત્રોને આ સરલ અને સહજ સાધ્ય વ્યાયામ કરવાની આગ્રહ સહિત ભલામણ કરવામાં આવે છે.

નમસ્કારસહિત વ્યાયામ કરી લીધા પછી નીચે આપેલો શ્લોક બોલીને સૂર્ય દેવતાને પ્રણામ કરવાઃ—

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
दीर्घमायुर्बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥ १ ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

પરિશિષ્ટ.

નમસ્કારની વ્યાયામ "સંઘ" ની રીતે (સામુદાયિક રીતે) શિખવવા માટે શિક્ષકોને કેટલીક જરૂરી સૂચનાઓ કવાયતની પદ્ધતિ અને હુકમનાં શબ્દોની અમે ટુંક નોંધ આપેલી છે.

પ્રથમ એક "કતાર" એ હુકમ આપીને એક પંક્તિમાં ઉભા રહેવાનું કહેવું. આ પછી બાળકો બરાબર હારદોર પંક્તિમાં ઉભા રહે, માટે નીચે જણાવેલા ત્રણ હુકમ આપીને સરલ સીધી હારમાં ઉભા રહેવાની આજ્ઞા કરવી.

"દહિને નિગહા":—જમણી બાજૂએ જૂઓ.

"બાંયે નિગહા":—ડાબી બાજૂએ જૂઓ.

"સામુ નિગહા":—સામેની બાજૂએ જૂઓ.

"હુશિયાર":—આ હુકમ આપીને તૈયાર ઉભા રહેવાનું કહેવું.

ત્યારબાદ "એકસેગીનતી" એ પ્રમાણે અવાજ કરીને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુનો અનુક્રમે નંબર બોલાવવો "નાપલેવ"-

એ પ્રમાણે અવાજ આપીને બાળકોને (જમણી બાજુથી ડાબી બાજુવાળાનો ખભાને હાથ અડકે એટલા અંતરે) એક હાથને છેટે માપસર ઉભા રહેવાની આજ્ઞા કરવી.

અથવા ૫૦૦ અભ્યાસો માટે લાભે છે. આ પ્રકારની વ્યાયામથી બાળકો નિયમિત કસરત અને આત્મવિશ્વાસ મેળવી શકે છે.

વસ્તુતઃ પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણ સંસ્થાઓના મુખ્ય ચાલકો તેમજ અધ્યાપકોને પોતપોતાની સંસ્થાઓમાં આ વ્યાયામ પદ્ધતિ ચાલુ કરવાની સવિનય નમ્ર વિનંતી કરવામાં આવે છે અત્રે દર્શાવેલા હિંદી કવાયતી બોલ વડોદરાવાલા રાજરત્ન વ્યાયામાચાર્ય માણિકરાવ દાદાની " સંઘ વ્યાયામ " નામની ચોપડીમાંથી લેવામાં આવેલા છે.

નીચે દર્શાવેલું કોષ્ટક વિદ્યાર્થીઓએ નમસ્કારની વ્યાયામ શરૂ કરતી વખતે ભરવાનું છે.

કલાસ ______________ }
નામ ______________ } તા. માસ સને

છાતી ૧	દંડ ૨	ગર્દન ૩	પેટકુ ૪	જાંઘ, પેટ ૫	વય ૬	વજન ૭	શેરો ૧૫
છાતી ફુલાવેલી ૮	દંડ વિકસેલા ૯	કલાઇ ૮	પેટ ૧૧	પડી ૧૨	વ્યાયામનો વખત ૧૩	કેટલાં માર્જન ૧૪	

નંબર ૮ થી ૧૫ સુધીનાં ખાનાં ૬ મહીના સુધી ભરતાં રહેવા આ કોષ્ટક ૧૪ વરસથી વધારે ઉમરના બાળકોએ ભરવું. "એક બીચ-દો કદમ આગે" આ કદમ આપીને સમ ક્રમાંક (બેકી નંબર) વાળાઓને બે ડગલાં આગળ વધવાનું કહેવું.

બાળકો સંખ્યામાં વધારે હોય તો બન્ને હાર વાળાઓને ફરીથી નંબર બોલાવી જવા ત્યાર બાદ "એક બીચ દો કદમ પીછે" આ પ્રમાણે અવાજ આપીને બાળકોને બન્ને હારમાંથી સમ ક્રમાંક વાળા (બેકી નંબર વાળા) ઓને પાછળ જવાનું કહેવું. પછી બીજી હારમાંથી વિષય ક્રમાંક (બેકી નંબર) વાળાઓને "બીચ બાજુ દો કદમ આગે" એ પ્રમાણે કદમ આપીને બે પગલાં આગળ વધવાનું કહેવું. આમ છે. "સ્થિતિ ક્રમાંક ગિનતી શુરૂ" એમ કહીને અનુક્રમે બીજમંત્રોનો ઉચ્ચાર એક ક્રમાંક ધરીને આગલી સ્થિતિમાં બે ત્રણ એ પ્રમાણે દશ નંબર સુધી બોલાવવા પાછા તે પ્રથમ સ્થિતિ પર્યંત આવે ત્યાં સુધી એક મોજાવવા.

આ પ્રકારે બાલકોનું મન રંજન પણ થશે, અને નમસ્કારની સર્વ સ્થિતિનો અભ્યાસ પણ સારી રીતે થશે.

આ સઘળા પ્રકારની એક આવૃત્તિને (પહેલી વખત) દશ મીનીટ અને બીજી વખત ૫ થી ૭ મીનીટ મળી ને ૧૫-૨૦ મીનીટે ફક્ત ૫૦ નમસ્કારને માટે પૂરતી થશે.

(૧૦ થી ૫૦ સ્થિતિનો અભ્યાસ.)

